

RECETTES VÉGÉTARIENNES

Pour des institutions plus durables

CHU Sainte-Justine
Le centre hospitalier universitaire mère-enfant

Université de Montréal

Rédaction
NORMAND, Charlie-Anne, Dt.P., CHU Sainte-Justine

Recettes développées par
Service alimentaire Délipapilles du CHU
Sainte-Justine, Montréal, Québec

Photographie
Photos des recettes : CHU Sainte-Justine
CRÉPEAU, Marie-Ève, Assistante-chef technicienne en diététique
SAURIOL, Caroline, Assistante-chef technicienne en diététique
Autres images : Canva

Version 1
Publication : Juin 2022

Ce projet a été financé par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, dans le cadre de développement collectif des marchés bioalimentaires.







Ce recueil rassemble une variété de recettes végétariennes standardisées à 50 ou à 100 portions qui ont été développées dans un souci d'offrir une alimentation plus durable, pour la santé de nos clientèles et de notre planète.

N'oubliez pas de privilégier l'utilisation de produits locaux et biologiques, au gré des saisons québécoises !

Ce recueil se veut une ressource collaborative, crée par et pour les institutions publiques. Aidez-nous à le bonifier en partageant vos meilleures recettes végétariennes standardisées à charlie-anne.normand.hsj@ssss.gouv.qc.ca

SOUPES

SALADES

SANDWICHS

ACCOMPAGNEMENTS

METS PRINCIPAUX

TOFU



Par son goût neutre et sa déclinaison de textures, le tofu est l'une des protéines végétales les plus polyvalentes. Sa fabrication est assez simple. Il suffit de chauffer le lait de soya, d'y ajouter un agent coagulent, tel du jus de citron ou du sulfate de calcium et de presser plus ou moins longtemps le caillé afin de former un bloc de la fermeté désirée. Salé, sucré, grillé, pané, émietté, il existe mille et une façons d'apprêter le tofu et son prix modique en fait un choix judicieux pour remplacer la viande. Décongelé et épongé, il sera idéal pour absorber une marinade. Le tofu soyeux peut également être utilisé dans la confection de desserts avec sa texture lisse et crémeuse.

TEMPEH

Originaire de l'Indonésie, le tempeh est un aliment fermenté fabriqué à base de fèves de soya blanchies et ensemencées d'une culture de champignon. Très différent du tofu, sa texture plus compacte et son goût unique rappelant les noix et le champignon en font une protéine savoureuse lorsque bien apprêtée. Amusez-vous à le découvrir mariné, en sauté, à la vapeur, en brochette ou encore émietté pour une alternative à la viande hachée !





Le saviez-vous ? Plusieurs compagnies québécoises offrent des produits de tofu et de tempeh biologiques !

SEITAN



Souvent vendu sous forme de rôti, de saucisse ou de lanières, le seitan est une source élevée en protéine tout en étant faible en lipide. On le fabrique en pétrissant une pâte composée de gluten de blé, d'eau et d'assaisonnements variés qui est ensuite cuite au four, pocher ou à la vapeur. En tranches, en cubes ou en lanières, le seitan s'incorpore bien dans une multitude de recettes. Étant moelleux et légèrement fibreux, plusieurs produits commerciaux d'imitation de viande sont fait à base de seitan.

PROTÉINE VÉGÉTALE TEXTURÉE

La protéine végétale texturée, communément appelée PVT est un produit sec à base de protéine de soya. Malgré qu'aucune compagnie québécoise ne produit de PVT à ce jour, cette protéine très économique est un excellent ajout durable à vos menus car elle est un sous-produit de la fabrication de l'huile de soya. Disponible en plusieurs formes et grosseurs, on la retrouve le plus souvent en granules, idéales pour remplacer la viande hachée dans une sauce à spaghetti, un chili ou encore un tacos. Pour obtenir 1 lb de ce substitut de viande, il suffit de réhydratée 1 ¾ tasse de PVT sèche dans un volume équivalent d'eau chaude pendant 10 minutes. Tout comme le tofu, son goût est assez neutre et il est nécessaire de bien l'assaisonner afin de l'apprécier à son plein potentiel.



LÉGUMINEUSES

Difficile de passer à côté des légumineuses lorsque l'on s'intéresse à l'alimentation végétarienne. Haricots, lentilles et pois, la variété en couleurs et grosseurs permet leur utilisation à toute les sauces. En soupe, salade, plat chaud, tartinade, dessert et plus encore, les légumineuses sont le choix économique par excellence en terme de protéines durables.

Pour sauver du temps, acheter les en conserve. Déjà cuites, il ne suffit que de les rincer avant de les ajouter directement dans vos recettes. Il vaut toutefois la peine de s'attarder à la faisabilité d'utiliser des légumineuses sèches que l'on fait cuire soi-même. Les légumineuses sèches étant jusqu'à 45% moins cher que les produits en conserve, l'option d'acheter des cultures biologiques et locales devient alors plus qu'abordable.





SOUPES

Potage de légumes québécois

Rendement : 100 portions de 180 ml

INGRÉDIENTS	
8,8 L	Eau
420 g	Base de bouillon de légumes
2,3 L	Lait 2% m.g.
3,3 kg	Pomme de terre, pelée, cubes
2 kg	Navet, cubes
1,65 kg	Carotte, cubes
910 g	Tomates en dés (conserve), égouttées
860 g	Céleri, cubes
500	Poireau, tranché
330 g	Oignon, haché
30 g	Sel
7 g	Persil séché
1,5 g	Poivre noir



MÉTHODE

1. Dans une marmite à vapeur, ajouter tous les ingrédients et porter à ébullition.

2. Laisser mijoter environ une heure ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

3. Réduire en purée lisse avec un pied mélangeur.

Potage de navet au miel

Rendement : 100 portions de 180 ml

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
5,3 kg	Navet, cubes	1. Dans une marmite à vapeur, mélanger tous les ingrédients et laisser mijoter 30 minutes. 2. Réduire en purée lisse avec un pied mélangeur.
2,6 kg	Pomme de terre, pelée, cubes	
1,44 kg	Oignon en dés	
1,44 kg	Céleri en dés	
9 L	Eau	
200 g	Base de bouillon de légumes	
70 g	Sel	
7 g	Poivre moulu	
3,6 g	Thym séché	
3,6 g	Laurier séché	
2,7 L	Lait 2% m.g.	3. Ajouter et mélanger.
690 g	Miel	



Potage d'hiver

Rendement : 100 portions de 180 ml

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
500 g	Base de bouillon de légumes	1. Dans une marmite à vapeur ajouter tous les ingrédients et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres. 2. Réduire en purée lisse avec un pied mélangeur.
8,7 L	Eau	
1,55 kg	Navet, cubes	
3,7 kg	Pomme de terre pelée, cubes	
1 kg	Oignon en dés	
870 g	Céleri en dés	
2,3 kg	Carotte en dés	
2 g	Ail haché	
2,7 L	Lait 2% m.g.	3. Ajouter et poursuivre la cuisson 10 minutes.
2 g	Thym séché	
15 g	Sel	
5 g	Poivre	



Potage printanier

Rendement : 100 portions de 180 ml

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
10 L	Eau	1. Dans une marmite à vapeur, ajouter tous les ingrédients et porter à ébullition. Laisser mijoter environ une heure ou jusqu'à ce que la pomme de terre soit cuite. 2. Réduire en purée lisse avec un pied mélangeur.
240 g	Base de bouillon de légumes	
1,8 kg	Carotte, tranchée	
1,8 kg	Brocoli, fleurons	
1,6 kg	Chou-fleur, fleurons	
900 g	Poireau, tranché	
3 kg	Pomme de terre pelée, cubes	
4 g	Sel	
3,5 g	Poivre noir moulu	
3,5 g	Basilic séché	

Soupe à la créole

Rendement : 100 portions de 180 ml

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
250 g	Pâte, petites coquilles	1. Cuire les pâtes. Égoutter et réserver.
10 L	Eau	
5,5 kg	Courge, en dés	2. Dans une marmite à vapeur, ajouter tous les ingrédients et porter à ébullition. Laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
1,6 kg	Oignon, en dés	
160 g	Base de bouillon de légumes	
1,25 kg	Carottes, en dés	
870 g	Céleri, en dés	3. Réduire en purée lisse avec un pied mélangeur.
500 g	Poireau tranché	
150 g	Margarine	
120 g	Persil frais, haché	
12 g	Thym frais, haché	
35 g	Sel	
20 g	Jus de citron	
20 g	Poivre	
0,5 g	Piment de cayenne moulu	
2 kg	Pomme de terre pelée, dés	4. Ajouter et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes.
		5. Ajouter les pâtes cuites et cuire 5 minutes.



Soupe à l'orge et aux légumes

Rendement : 100 portions de 180 ml

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
1 kg 18 g 165 g	Oignon, en dés Ail haché Huile de canola	1. Dans une marmite vapeur, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile.
17,4 L 730 g 15 g 4 g 13 g 450 g	Eau Orge perlé Sel Poivre Thym séché Base de bouillon de légumes	2. Ajouter et porter à ébullition. Laisser mijoter à couvert pendant 30 minutes
850 g 1,2 kg 1,2 kg 1,4 kg	Carottes, en dés Céleri, en dés Poireau, tranché Pomme de terre pelée, cubes	3. Ajouter et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes.

Soupe au chou chinois

Rendement : 100 portions de 180 ml

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
15,8 L	Eau	1. Ajouter dans une marmite à vapeur et porter à ébullition. Mijoter à couvert jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
500 g	Base de bouillon de légumes	
875 g	Oignon en dés	
875 g	Céleri en dés	
875 g	Poivron vert en dés	
875 g	Poivron rouge en dés	
40 g	Sel	
10 g	Sauce piquante *Tabasco*	
2,6 g	Origan séché	
0,7 g	Feuille de laurier moulue	
0,3 g	Thym séché	
3,2 g	Poivre	
1,75 kg	Chou Nappa émincé	2. Cesser la cuisson et ajouter le chou.

Soupe borstch ukrainienne

Rendement : 100 portions de 180 ml

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
15,6 L	Eau	1. Dans une marmite à vapeur, ajouter tous les ingrédients. Porter à ébullition et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
480 g	Base de bouillon de légumes	
1,62 kg	Betterave crue, en dés	
1 kg	Carotte, en dés	
750 g	Oignon, en dés	
750 g	Poivron rouge, en dés	
500 g	Pomme de terre pelée, en dés	
115 g	Pâte de tomate	
500 g	Tomate en dés (conserve), avec le jus	
140 g	Huile de canola	
75 g	Ail haché	
30 g	Sel	
15 g	Laurier moulu	
5 g	Persil séché	
2 g	Piment de cayenne moulu	
900 g	Chou vert, émincé	2. Cesser la cuisson et ajouter le chou et le vinaigre.
45 g	Vinaigre blanc	



Soupe minestrone aux haricots blancs

Rendement : 100 portions de 180 ml

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
14 L	Eau	1. Dans une marmite à vapeur, ajouter tous les ingrédients. 2. Réduire en purée avec un pied mélangeur et porter à ébullition.
1,62 kg	Haricot blanc cuit	
31 g	Ail haché	
77 g	Sel	
9 g	Basilic séché	
9 g	Persil séché	
5 g	Romarin moulu	
3 g	Poivre	
3 g	Piment de cayenne moulu	
1,4 kg	Tomate en dés (conserve) avec le jus	3. Ajouter tous les ingrédients et laisser mijoter à couvert pendant 35 à 40 minutes.
1 kg	Poireau, tranché	
940 g	Courgette, en dés	
550 g	Oignon, en dés	
425 g	Chou vert frisé (kale), haché grossièrement	
340 g	Céleri, en dés	
300 g	Carotte, en dés	
1,83 kg	Haricot blanc cuit	





SALADES

Bol poké aux pois chiches

Rendement : 100 portions de 550 g

INGRÉDIENTS	MÉTHODE
7 kg Riz Calrose 11 L Eau froide 810 g Vinaigre de riz 50 g Sucre 17 g Sel	1. Dane une marmite, mélanger tous les ingrédients et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que le riz ait absorbé l'eau et soit cuit.
11 kg Pois chiche cuit 460 g Huile de canola 125 g Paprika	2. Mélanger les pois chiches et l'huile. 3. Étaler sur une plaque recouverte de papier parchemin. Cuire au four à convection à 300°F pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les pois chiches soient dorés. 4. Saupoudrer le paprika sur les pois chiches et mélanger. Réserver.
7 kg Édamames	5. Blanchir les edamames pendant 5 minutes. Refroidir à l'eau froide et égoutter. Réserver.
3 kg Laitue iceberg, émincée 3 kg Carotte râpée 5,6 kg Poivron rouge, en juliennes 7 kg Ananas en cubes (conserve) égoutté 100 gl Graines de sésame	6. Assembler dans des bols : - 2 c. à crème glacée #12 de riz cuit - 1 tasse de laitue Dans chaque coin et dans le sens des aiguilles d'une montre, ajouter : - 1/4 tasse de carotte râpée - 1/4 tasse de poivron rouge - 1/4 tasse d'edamame - 1/4 tasse comble d'ananas - 1/2 tasse comble de pois chiches Saupoudrer chaque bol de 2 pincées de graines de sésame.

Céleri rémoulade

Rendement : 100 portions de 125 ml (95 g)

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
580 ml	Crème champêtre 15% m.g.	1. Mélanger tous les ingrédients
170 ml	Moutarde de Dijon	
80 g	Persil frais, haché	
30 g	Sel	
5,5 g	Poivre	
8,3 kg	Céleri-rave, en juliennes	2. Mélanger le céleri-rave et le jus de citron et laisser mariner au réfrigérateur jusqu'au lendemain.
215 ml	Jus de citron	3. Égoutter et mélanger avec la vinaigrette.

Salade de betterave

Rendement : 100 portions de 125 ml (60 g)

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
300 g	Moutarde Dijon à l'ancienne	1. Mélanger tous les ingrédients.
300 g	Vinaigre de vin rouge	
375 g	Huile de canola	
13 g	Sel	
15 g	Poivre	
240 g	Oignon vert, haché	2. Ajouter à la vinaigrette et bien mélanger.
4,86 kg	Betterave cuite en cubes	
490 g	Oignon rouge, tranché fin	

Salade de boulgour, courgettes et feta

Rendement : 100 portions de 125 ml (100 g)

INGRÉDIENTS	MÉTHODE
160 g Jus de citron 80 g Vinaigre de vin rouge 12 g Basilic séché 120 g Huile de canola	1. Mélanger et réserver
1,84 kg Boulgour 1,28 L Eau chaude 64 g Ail haché	2. Mélanger et laisser reposer 30 minutes. 3. Refroidir et défaire à la fourchette.
1,6 kg Tomate crue, en quartiers 1,2 kg Fromage feta en dés 200 g Oignon rouge, tranché 1,4 kg Poivron vert, tranché 2 kg Courgette, tranchée	4. Mélanger avec le boulgour cuit. Ajouter la vinaigrette et bien mélanger.



Salade de céleri-rave et mandarines

Rendement : 100 portions de 125 ml (85 g)

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
610 g 30 g 100 g 3,6 g	Mayonnaise Moutarde de Dijon Sirop de maïs Poivre	1. Mélanger.
5,45 kg 40 g	Céleri-rave en juliennes en conserve égoutté Persil séché	2. Ajouter à la vinaigrette et bien mélanger
3 kg	Mandarine en conserve égouttée	3. Ajouter et mélanger délicatement.

Salade de chou et concombre

Rendement : 100 portions de 125 ml (70 g)

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
580 ml 80 g 30 g	Vinaigre blanc Sucre Sel	1. Mélanger et réserver
33 g 4,2 kg 2,1 kg	Aneth fraîche, hachée Chou vert, émincé Concombre anglais, en dés	2. Ajouter à la vinaigrette et bien mélanger

Salade de haricots rouges et maïs

Rendement : 100 portions de 125 ml (105 g)

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
845 g	Jus de lime	1. Mélanger.
29 g	Sel	
22 g	Poivre	
22 g	Cumin moulu	
275 g	Oignon vert, émincé	2. Ajouter à la vinaigrette et bien mélanger
180 g	Rondelle de piments forts marinés égouttée et hachée	
120 g	Coriandre fraîche, hachée	3. Ajouter et mélanger délicatement.
2,4 kg	Tomate crue, en dés	
4,8 kg	Haricots rouges cuits	
2,4 kg	Maïs en grain	

Salade de légumes croquants à la chinoise

Rendement : 100 portions de 125 ml (66 g)

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
140 g	Huile d'olive	1. Mélanger.
70 g	Huile de sésame	
120 g	Jus de citron	
120 g	Jus d'orange	
9 g	Ail haché	
6 g	Gingembre haché	
20 g	Sel	
1,5 g	Poivre	
15 g	Ciboulette fraîche, hachée	3. Ajouter à la vinaigrette et bien mélanger.
845 g	Fèves germées	
2,7 kg	Chou Nappa, émincé	
1,2 kg	Haricots verts coupés, décongelés ou blanchis	
315 g	Carotte, râpée	
370 g	Poivron vert, lanières	
370 g	Poivron rouge, lanières	

Salade de légumineuses et artichauts

Rendement : 100 portions de 125 ml (105 g)

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
460 g	Huile de canola	1. Mélanger.
365 g	Vinaigre de vin rouge	
165 g	Moutarde de Dijon	
70 g	Persil frais, haché	
50 g	Ail haché	
12 g	Origan séché	
33 g	Sel	
10 g	Poivre	
2 kg	Tomate crue, en dés	3. Ajouter à la vinaigrette et bien mélanger.
1,6 kg	Cœur d'artichaut (conserve) égoutté, haché grossièrement	
335 g	Oignon vert, émincé	
1,83 kg	Pois chiches cuit	
1,83 kg	Haricot noir cuit	
1,83 kg	Haricot blanc cuit	



Salade de lentilles

Rendement : 100 portions de 125 ml (102 g)

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
1 L	Huile de canola	1. Mélanger.
465 g	Vinaigre de vin rouge	
465 g	Jus de citron	
64 g	Ail haché	
48 g	Sel	
16 g	Thym séché	
6 g	Poivre	
4 g	Moutarde en poudre	
560 g	Oignon vert, émincé	3. Ajouter à la vinaigrette et bien mélanger.
1,5 kg	Poivron vert, en dés	
1 kg	Poivron rouge, en dés	
2,6 kg	Carotte, en dés	
2,7 kg	Lentille verte cuite	
250 g	Oignon rouge, haché	

Salade de pennes et artichauts

Rendement : 100 portions de 125 ml (80 g)

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
1,17 kg	Pâte, penne	1. Cuire les pâtes. Égoutter et refroidir.
165 ml 80 g 19 g 2,3 g 2,3 g 12 g 3,3 g 470 ml	Vinaigre blanc Ail haché Moutarde en poudre Basilic séché Origan séché Sel Poivre Huile de canola	2. Mélanger.
75 g 700 g 700 g 700 g 1,87 kg 170 g	Oignon vert, émincé Carotte, tranchée finement Céleri, tranché Poivron vert, tranché Coeur d'artichaut (conserve) égoutté, en quartiers Olive noire tranchée	3. Mélanger avec les pâtes et la vinaigrette.

Salade de quinoa aux agrumes

Rendement : 100 portions de 125 ml (100 g)

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
1,9 kg	Quinoa	1. Cuire le quinoa. Refroidir
5 L	Eau froide	
275 ml	Jus de citron	2. Mélanger.
135 ml	Huile de canola	
65 g	Miel	
4,5 g	Cumin moulu	
4,5 g	Coriandre moulu	
16 g	Sel	
2,3 g	Poivre	
454 g	Oignon vert, émincé	3. Ajouter et mélanger avec le quinoa et la vinaigrette.
1,3 kg	Courgette, en dés	
90 g	Canneberge séchée	
1,89 kg	Mandarine (conserve) égouttée	
275 g	Poivron rouge, en dés	

Salade de vermicelles au cari et canneberges

Rendement : 100 portions de 125 ml (100 g)

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
2.73 kg	Vermicelle de blé. coupé en 8	1. Cuire les vermicelles. Égoutter et refroidir.
180 g 115 g 9 g 200 ml 860 g 400 ml 375 g 14 g 6,8 g	Sucre Poudre de cari Paprika Vinaigre blanc Huile de canola Jus de citron Sirop de maïs Sel Poivre noir	2. Mélanger.
360 g 590 g 545 g 865 g	Oignon vert, émincé Céleri, tranché Raisin sec Canneberge séchée	3. Ajouter et mélanger avec les vermicelles et la vinaigrette.

Salade d'épinards à la menthe

Rendement : 100 portions de 125 ml (100 g)

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
415 g	Jus de citron	1. Mélanger
460 g	Vinaigrette italienne	
1,7 kg	Tomate crue, en dés	2. Ajouter à la vinaigrette et mélanger.
345 g	Oignon vert, émincé	
95 g	Menthe fraîche, hachée	
1,66 kg	Poivron rouge, en dés	
4,16 kg	Concombre anglais, tranché	
760 g	Mini épinard	

Salade d'épinards et de fèves germées

Rendement : 100 portions de 125 ml (60 g)

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
100 g	Sauce soya	1. Mélanger.
320 g	Huile de canola	
90 g	Jus de citron	
16 g	Ail haché	
950 g	Mini épinard, coupé grossièrement	2. Ajouter à la vinaigrette et mélanger.
70 g	Oignon vert, émincé	
530 g	Champignon cru, tranché finement	
530 g	Poivron vert, tranché	
530 g	Poivron rouge, tranché	
530 g	Céleri, tranché finement	
130 g	Raisin sec sultana	
2,38 kg	Fèves germées	

Salade d'orge, bocconcini, courgettes et agrumes

Rendement : 100 portions de 125 ml (95 g)

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
915 g 1 L 20 g	Orge perlé Eau froide Sel	1. Cuire l'orge dans l'eau salée au cuiseur vapeur pendant 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égoutter et refroidir.
30 g 170 g 32 g 3 g	Zeste de citron Jus de citron Sel Poivre	2. Mélanger.
26 g 35 g 382 g 2,17 kg 1,3 kg 275 g 870 g	Ciboulette fraîche, hachée Basilic frais, haché Oignon vert, émincé Courgette, en demi tranches Mandarine (conserve) égouttée Roquette Fromage bocconcini, tranché	3. Mélanger avec l'orge et la vinaigrette.

Salade d'orzo à la grecque

Rendement : 100 portions de 125 ml (105 g)

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
2,86 kg	Orzo	1. Cuire les pâtes. Égoutter et refroidir
570 ml 360 g 360 ml 18 g 13,5 g	Huile de canola Pesto commercial ou maison (voir recette p. 41) Jus de citron Sel Poivre	2. Mélanger.
1,53 kg 500 g 30 g 190 g 1,34 kg 1,53 kg 1,53 kg	Tomate crue, en dés Oignon vert, émincé Aneth fraîche, ciselée Persil frais, ciselé Olive noire tranchée Concombre anglais, en dés Poivron rouge, en lanières	3. Mélanger avec l'orzo et la vinaigrette.



Salade estivale de grains de plomb et légumes verts

Rendement : 100 portions de 125 ml (105 g)

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
1,33 kg	Pâte grain de plomb (Acini de pepe)	1. Cuire les pâtes. Égoutter et refroidir
1,66 kg	Édamame	2. Blanchir pendant 5 minutes. Refroidir
690 g 190 g 60 g 33 g 25 g 17 g 17 g 12 g 8 g 4 g	Huile de canola Jus de citron Vinaigre de vin rouge Persil frais, haché Ciboulette fraîche, hachée Basilic frais, haché Menthe fraîche, hachée Sel Poivre Origan séché	3. Mélanger.
1,33 kg 1,33 kg 1,1 kg 1 kg	Pois vert Concombre anglais, en demi tranches Fromage feta émietté Radis, tranché finement	4. Mélanger avec la vinaigrette, les édamames et les pâtes.



Salade estivale de radis

Rendement : 100 portions de 125 ml (86 g)

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
470 ml	Jus de citron	1. Mélanger le jus de citron, le sel et le piment.
8 g	Sel	
2,3 g	Piment de cayenne moulu	2. Incorporer l'huile en filet avec un mélangeur à main électrique.
190 g	Huile d'olive	
115 g	Persil frais, haché	2. Mélanger avec la vinaigrette.
130 g	Menthe fraîche, hachée	
105 g	Oignon vert, émincé	
2,85 kg	Radis, tranché	
2,85 kg	Concombre anglais, en demi-tranches	
1,8 kg	Tomate crue, en dés	

Salade fattouche

Rendement : 100 portions de 125 ml (40 g)

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
65 g	Persil frais, haché	1. Mélanger.
25 g	Menthe fraîche, hachée	
65 g	Huile d'olive	
150 ml	Jus de citron	
10 g	Ail haché	
13 g	Sel	
3,5 g	Poivre	
780 g	Concombre anglais, en demi-tranches	2. Mélanger avec la vinaigrette.
1,52 kg	Chou kale, haché	
1 kg	Tomate crue, en dés	
190 g	Oignon jaune, haché	

Salade hivernale de grains de plomb et courge

Rendement : 100 portions de 125 ml (108 g)

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
1,53 kg	Pâte grain de plomb (Acini de pepe)	1. Cuire les pâtes. Égoutter et refroidir
790 g	Huile de canola	2. Mélanger.
215 g	Jus de citron	
70 g	Vinaigre de vin rouge	
40 g	Persil frais, haché	
20 g	Basilic frais, haché	
15 g	Sel	
9 g	Poivre	
5 g	Origan séché	
3 kg	Courge cuite en dés	3. Mélanger avec la vinaigrette et les pâtes.
760 g	Pois vert	
1,2 kg	Fromage feta émietté	
1,2 kg	Céleri, tranché finement	

Salade italienne

Rendement : 100 portions de 125 ml (110 g)

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
190 ml	Huile de canola	1. Mélanger.
190 ml	Vinaigre de vin rouge	
90 ml	Jus de citron	
1,3 g	Basilic séché	
18 g	Sel	
6 g	Poivre	
3,16 kg	Tomate crue, en quartiers	2. Mélanger avec la vinaigrette.
225 g	Oignon jaune, haché	
1,3 kg	Fromage cheddar, en cubes	
3,16 kg	Haricot rouge cuit	
1 kg	Olive verte tranchée	
1,4 kg	Poivron vert, tranché	

Salade trois soeurs

Rendement : 100 portions de 125 ml (110 g)

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
235 g	Vinaigre blanc	1. Mélanger.
130 g	Moutarde de Dijon	
135 g	Sirop d'érable	
420 g	Huile d'olive	
120 g	Rondelle de piment fort mariné, hachée	
100 g	Ail haché	
10 g	Origan séché	
40 g	Sel	
30 g	Poivre	
435 g	Oignon vert haché	2. Mélanger avec la vinaigrette.
125 g	Basilic frais haché	
4,2 kg	Courgette en demi tranche fine	
3,4 kg	Maïs en grain	
1,5 kg	Haricot noir cuit	

Taboulé

Rendement : 100 portions de 125 ml (90 g)

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
860 g	Boulgour	1. Mélanger et laisser reposer 30 minutes.
720 ml	Eau chaude	2. Refroidir et défaire à la fourchette.
715 g	Huile d'olive	3. Mélanger.
715 g	Jus de citron	
40 g	Sel	
5 g	Poivre	
340 g	Menthe fraîche, hachée	4. Mélanger avec la vinaigrette et le boulgour.
2 kg	Persil frais, haché	
315 g	Oignon vert, émincé	
3,6 kg	Tomate crue, en dés	



SANDWICHS



Bagnat au tofu

Rendement : 50 portions 175 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
2,1 kg	Tofu ferme	1. Émietter le tofu au robot culinaire
580 g 220 g 25 g 730 g 835 g 315 g	Céleri haché Oignon vert, émincé Coriandre fraîche, hachée Sauce chili Carotte râpée Mayonnaise	2. Mélanger avec le tofu
500 g 50 un	Laitue en feuilles Pain bagnat seigle et grains, coupé en deux sur l'épaisseur	3. Garnir chaque pain de : - 1 feuille de laitue - 4 oz comble du mélange de tofu



Banh mi au tofu et champignons

Rendement : 48 portions 340 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
1,7 kg 1 kg 840 ml 510 g	Carotte en juliennes Radis daikon en julienne Vinaigre de riz Sucre	1. Mélanger et laisser mariner une journée au réfrigérateur. Égoutter avant utilisation.
525 g 55 ml 40 g 25 g 65 g 300 ml 12 g 9 g	Sauce hoisin Sauce soya légère Ail haché Sauce Sriracha Ketchup Eau tiède Huile de sésame Mélange cinq-épices	2. Mélanger. Réserver.
800 g 35 g	Mayonnaise légère Sauce Sriracha	3. Mélanger. Réserver.
4 kg 2,3 kg	Tofu ferme, tranché Champignon tranché	4. Étendre le tofu et les champignons séparément sur des plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin. 5. Cuire à 350° F pendant 30 minutes. Brasser à mi-cuisson. 6. Égoutter séparément dans des bacs troués. Refroidir.
230 g 16 un	Coriandre fraîche, hachée Pain baguette (285 g), coupé en 2 sur l'épaisseur	7. Garnir les pains : - 45 ml de mayonnaise épicée - 9 tranches de tofu (225 g) - 135 g de champignons cuits - 225 g de légumes marinés - 10 g de coriandre 8. Refermer le sandwich et couper en trois pour former 3 sandwichs par baguette.



Ciabatta à la tartinade de tofu thaïe

Rendement : 48 portions de 315 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
130 g	Huile de canola	1. Faire revenir quelques minutes. Refroidir
2,64 kg	Aubergine tranchée grillée	
1 kg	Champignon tranché	
95 g	Gingembre haché	
95 g	Citronnelle broyée dans l'huile	
95 g	Sauce hoisin	
2,12 kg	Tofu ferme	2. Au robot mélangeur, réduire le tofu en purée.
790 g	Mayonnaire	
190 g	Yogourt nature 0% m.g.	3. Ajouter le reste des ingrédients et réduire en purée lisse.
130 g	Sauce barbecue	
95 g	Sauce soya légère	
75 g	Ail haché	
55 g	Huile de sésame	
35 g	Sauce Sriracha	
20 g	Jus de citron	
19 g	Paprika	
16 un	Pain baguette ciabatta (330g), coupé en 2 sur l'épaisseur	4. Garnir chaque pain de : - 110 g tartinade de tofu - 120 g concombre (environ 14 tranches) - 15 g coriandre - 45 g mesclun - 210 g mélange d'aubergine et champignon
1,92 kg	Concombre tranché	
720 g	Laitue mesclun	
240 g	Coriandre fraîche, ciselée	5. Refermer le sandwich et couper en trois pour former 3 sandwichs par baguette.

Ciabatta aux légumes grillés et fromage suisse

Rendement : 50 portions de 255 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
1,5 kg	Poivron rouge lanières	1. Étendre les légumes sur des plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin.
1,5 kg	Courgette tranchée	
750 g	Champignon tranché	
1,5 kg	Coeur d'artichaut (conserve) égoutté, en quartiers	2. Mélanger le vinaigre, le miel, l'huile et les épices et verser sur les légumes.
875 g	Vinaigre balsamique	
150 g	Miel	3. Cuire au four à convection 350°F pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient grillés.
125 ml	Huile de canola	
5 g	Thym séché	
5 g	Basilic séché	
50 un	Pain 12 grains (100 g), coupé en deux sur l'épaisseur	4. Garnir chaque pain : - 80 g du mélange de légumes - 1 tranche de fromage
50 un (1.5 kg)	Fromage suisse en tranches	

Ciabatta aux tomates et bocconcini

Rendement : 50 portions 180 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
50 un	Pain ciabatta (100 g), coupé en deux sur l'épaisseur	1. Garnir chaque pain de : - 20 ml de pesto - 2 tranches de tomates - 6 tranches de bocconcini - 2 feuilles de basilic
1,25 kg	Pesto commercial ou maison (*voir recette ci-bas)	
50 g	Basilic frais, feuilles	
1,2 kg	Tomate crue, tranchée	
1,5 kg	Fromage bocconcini, tranché	

Pesto à la ciboulette

Rendement : 1,25 kg

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
380 g	Ciboulette fraîche hachée	1. Mélanger tous les ingrédients dans un robot culinaire à haute vitesse pendant 2 minutes.
630 g	Huile d'olive	
100 g	Ail haché	
160 g	Parmesan	
8 g	Sel	
4 g	Poivre	

Panini au chèvre chaud

Rendement : 50 portions de 220 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
1,25 kg	Fromage de chèvre	1. Mélanger et réserver.
1,25 kg	Fromage ricotta	
50 g	Fromage parmesan râpé	
8 g	Origan séché	
8 g	Basilic séché	
8 g	Thym séché	
8 g	Poivre	
100 un	Tranche de pain multigrain style panini (environ 65 g)	2. Garnir 50 tranches de pain de ; - 50 g du mélange de fromage - 60 ml de tomates séchées - 10 feuilles d'épinards - 30 g d'oignons caramélisés
500 g	Mini épinards	3. Refermer les sandwich avec tranches de pain restantes.
1,5 kg	Tomate séchée hachée	4. Sur demande, faire chauffer au presse-panini 2-3 minutes.
1,5 kg	Oignons caramélisés au balsamique (*recette ci-bas)	

Oignons caramélisés au balsamique

Rendement : 1,5 kg

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
1,65 kg	Oignon jaune tranché	1. Caraméliser les oignons dans l'huile à feu moyen pendant 10 à 20 minutes.
115 ml	Huile de canola	
60 g	Miel	2. Ajouter le reste des ingrédients et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la préparation soit sirupeuse. Refroidir
90 g	Vinaigre balsamique	
6 g	Sel	
1,5 g	Poivre	

Panini végétarien

Rendement : 50 portions de 200 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
1 kg 1,5 kg 750 g	Carotte râpée Tofu ferme Fromage Monterey Jack et cheddar râpé	1. Au robot culinaire, mélanger les légumes, le tofu et le fromage
845 g 55 g 23 g 10 g 15 g 5 g	Mayonnaise légère Moutarde jaune Paprika fumé Sauce tabasco Jus de citron Oignon en poudre	2. Mélanger.
50 un 1 kg	Pain naan (125 g) Courgette tranchée finement	3. Garnir 25 pains naan de : - 30 ml de sauce - 250 ml du mélange de tofu - 8 tranches de courgette 4. Refermer les sandwichs avec les pains restants. Couper en 2 pour former 2 sandwichs 5. Sur demande, chauffer au presse-panini 2 à 3 minutes.



Pita au hummus et gruyère

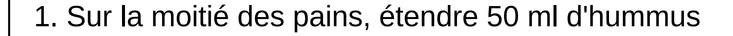
Rendement : 50 portions de 225 g

INGRÉDIENTS

50 un	Pain pita (7 pouces)
2,4 kg	Hummus commercial ou maison (*voir recette ci-bas)
50 un (1,5 kg)	Fromage suisse en tranches
1,25 kg	Poivron rouge, tranché
1,25 kg	Courgette, tranchée
400 g	Mini épinards
625 g	Oignon rouge, tranché



MÉTHODE



1. Sur la moitié des pains, étendre 50 ml d'hummus
2. Sur l'autre moitié des pains, garnir de :
   - 2 tranches de fromage
   - 50 g de poivron
   - 50 g de courgette
   - 25 g d'oignon rouge
   - 16 g d'épinards
3. Refermer avec les pitas tartinés de hummus.
4. Couper en deux pour faire 2 sandwichs.

Hummus maison

Rendement : 2,4 kg

INGRÉDIENTS

2 kg	Pois chiches cuits
300 ml	Jus de citron
45 g	Ail haché
4 g	Sel
4 g	Cumin moulu
300 ml	Eau froide

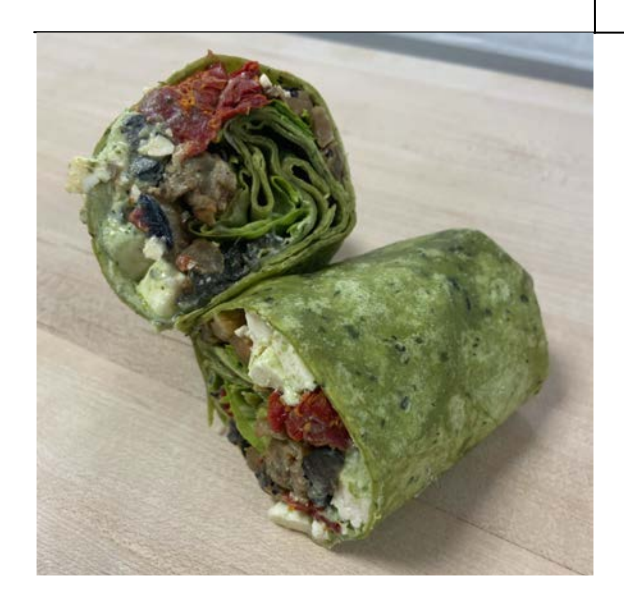
MÉTHODE

1. Au mélangeur, réduire tous les ingrédients en purée épaisse. Au besoin, ajouter de l'eau pour obtenir la bonne consistance.

Roulé à la grecque

Rendement : 50 portions de 285 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
1,73 kg 580 g	Fromage à la crème léger Pesto commercial ou maison (*voir recette page 41)	1. Mélanger.
50 un 750 g 3 kg 1,2 kg 1,8 kg 1,65 kg	Tortilla aux épinards 12" Olive noire tranchée Laitue romaine ciselée Tomate séchée en lanières Aubergine tranchée grillée, coupée en lanière Fromage feta émietté	2. Garnir les tortillas : - 50 ml du mélange de pesto et fromage - 15 tranches d'olive - 250 ml de laitue - 12 lanières de tomate séchée - 6 lanières d'aubergine - 60 ml de fromage feta 3. Rouler les tortillas en repliant les extrémités. Couper en deux.



Roulé à la tartinade d'édamames

Rendement : 50 portions de 355 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
4,3 kg	Édamame	1. Blanchir 2 minutes au cuiseur vapeur. Égoutter et refroidir.
2,2 kg	Maïs en grain	2. Cuire le maïs en grain pendant 2 minutes. Égoutter et refroidir. Réserver.
3,45 kg 1 L 100 g 10 g 10 g 8 g	Fromage ricotta Jus de lime Coriandre fraîche Piment de cayenne moulu Sel Poivre	3. Réduire en purée onctueuse avec les édamames.
50 un 1,5 kg 775 g 100 g	Tortillas aux poivrons rouges (12 pouces) Poivron rouge en lanières Mini épinard Coriandre fraîche ciselée	4. Sur toute la surface des tortillas, étendre 160 g de tartinade d'édamames. 5. Garnir : - 30 g de poivron - 45 g de maïs - 2 g de coriandre - 15 g d'épinards 6. Rouler les tortillas en repliant les deux extrémités. Couper en deux.



Roulé au végépâté et à la guacamole

Rendement : 50 portions de 340 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
1,5 kg 4,25 kg	Guacamole Végé pâté	1. Mélanger ensemble.
50 un 3 kg 2 kg 1,5 kg	Tortillas à l'orange et mandarine (12 pouces) Laitue, émincée Fromage mozzarella râpé Carotte râpée	2. Sur chaque tortillas, étendre: - 110 g de guacamole - végé pâté - 250 ml de laitue - 80 ml de carotte - 80 ml de fromage 4. Rouler les tortillas en repliant les deux extrémités. Couper en deux.

Roulé aux pois chiches épicés

Rendement : 50 portions de 335 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
3,75 kg	Pois chiches cuit	1. Mélanger et étendre sur des plaques de cuisson recouvertes de papier parchemin.
100 ml	Huile de canola	
50 g	Ail haché	
30 g	Garam masala	2. Cuire au four à 350°F pendant 15 minutes. Refroidir.
20 g	Cumin moulu	
3 kg	Sauce tzatziki	3. Mélanger.
300 g	Rondelle de piment fort marinée, hachée	
50 un	Tortillas aux épinards (12 po)	4. Garnir chaque tortilla de : - 65 g de sauce - 75 g de pois chiches - 25 g de fromage - 50 g de poivron - 20 g de laitue.
1,25 kg	Fromage feta émietté	
2,5 kg	Poivron rouge tranché	
1 kg	Laitue romaine ciselée	5. Rouler les tortillas en repliant les extrémités. Couper en deux.



Sandwich au hummus et fromage à la crème

Rendement : 50 portions de 260 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
1,25 kg	Fromage à la crème léger	1. Réduire en purée lisse.
2 kg	Poivron rouge rôti, lanières	
1,12 kg	Pois chiche cuit	
375 g	Olive verte tranchée	
25 g	Ail haché	
2 g	Sel	
2 g	Cumin moulu	
50 un	Pain kaiser aux graines de sésame et pavot	2. Garnir chaque pain de : - 95 g de tartinade de hummus et fromage - 15 g de tomate séchée - 60 g de concombre - 6 g de roquette
750 g	Tomate séchée, hachée grossièrement	
3 kg	Concombre anglais, en demi tranches	
300 g	Roquette	3. Refermer le pain et couper en deux.



Sandwich méditerranéen au feta

Rendement : 50 portions de 200 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
1,24 kg	Fromage à la crème léger	1. Mélanger tous ingrédients sauf les olives au robot culinaire. 2. Ajouter les olives et mélanger à la main.
850 g	Fromage feta	
600 g	Mayonnaise	
2,5 g	Origan séché	
200 g	Olive noire tranchée	
50 un	Pain bagnat à l'oignon et graines de pavot	3. Garnir chaque pain de : - 60 ml du mélange de fromage - 3 tranches de tomates - 3 tranches de concombre - 1 c. thé d'oignon caramélisé - 1 feuille de laitue
1,5 kg	Tomate crue tranchée	
1,15 kg	Concombre anglais tranché	
750 g	Oignon caramélisé au balsamique (* recette p.42)	
150 g	Laitue romaine, feuilles	





ACCOMPAGNEMENTS

Légumes racines rôtis aux herbes

Rendement : 100 portions de 75 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
6,1 kg	Pomme de terre pelée, cubes	1. Mélanger tous les ingrédients.
6,1 kg	Patate douce pelée, cubes	
3 kg	Panais pelée, cubes	2. Étendre sur des plaques à cuisson tapissées de papier parchemin. (Environ 2 kg par plaque de 26 x 18 pouces).
75 g	Huile de canola	
60 g	Sel	
9 g	Poivre	
4,5 g	Romarin séché	3. Cuire au four à 350°F en mode convotherme pendant 40 minutes.
3 g	Basilic séché	
3 g	Origan séché	
2 g	Thym séché	

Purée de légumes d'automne

Rendement : 100 portions de 98 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
4,44 kg	Pomme de terre pelée, cubes	1. Mettre les légumes dans des insertions trouées et cuire dans un four à cuisson vapeur pendant environ 15 minutes ou jusqu'à tendreté.
2,22 kg	Patate douce pelée, cubes	
2,22 kg	Carotte en cubes	
1,33 L	Lait 2% m.g.	
220 g	Margarine	2. Dans un malaxeur, battre les légumes cuits avec avec les autres ingrédients jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
15 g	Ciboulette séchée	
30 g	Sel	
4 g	Poivre	

Riz d'avoine citronné

Rendement : 100 portions de 86 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
100 g	Huile de canola	1. Dans une marmite vapeur, suer les légumes avec l'huile et le sel. Couvrir et cuire 5 minutes. 2. Ajouter le thym et cuire 30 secondes.
1,9 kg	Oignon haché	
1 kg	Carotte en dés	
18 g	Sel	
3,5 g	Thym séché	
125 g	Base de bouillon de légumes	3. Ajouter aux légumes, porter à ébullition et cuire 50 minutes. Lorsque *al dente*, retirer l'excédent d'eau.
14 L	Eau	
3,47 kg	Riz d'avoine (aussi appelé Amande d'avoine complète)	
140 g	Persil frais ciselé	4. Mélanger au riz d'avoine cuit.
285 g	Jus de citron	
28 g	Zeste de citron	
7 g	Poivre	

Riz d'avoine aux petits légumes

Rendement : 100 portions de 95 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
50 ml	Huile de canola	1. Dans une marmite vapeur, faire revenir l'oignon dans l'huile.
900 g	Oignon haché	
3,4 kg	Riz d'avoine (aussi appelé amande d'avoine complète)	2. Ajouter dans la marmite et porter à ébullition. Cuire pendant 40 minutes.
14 L	Eau	
15 g	Sel	
10 g	Thym séché	
4 g	Poivre	
4 g	Laurier moulu	
900 g	Poivron rouge en dés	3. Après 40 minutes de cuisson, ajouter les poivrons et cuire un 10 minutes additionnel. Lorsque l'avoine est *al dente,* égoutter l'excédent d'eau.
900 g	Poivron vert en dés	



METS PRINCIPAUX

Burger au tempeh barbecue et salade de chou

Rendement : 100 portions de 200 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
		À faire la veille
8,5 kg	Tempeh, bloc de 340 g coupé en 4 carrés	1. Dans une braisière à 350°F, faire revenir le tempeh dans de l'huile. Bien colorer les deux côtés.
5 kg	Sauce barbecue (*voir recette p.56)	2. Disposer 18 tempeh dans des insertions pleine grandeur tapissées de papier parchemin. 3. Ajouter 450 g de sauce barbecue par insertion et enrober chaque morceau. 4. Couvrir et réfrigérer jusqu'au lendemain. 5. Réserver le reste de la sauce pour le service.
3,2 kg	Chou vert émincé	6. Mélanger et réserver.
750 g	Carotte râpée	
365 g	Vinaigre de cidre	
340 g	Huile de canola	
100 un	Pain hamburger, réchauffé	7. Cuire les insertions de tempeh au four à convection à 350°F pendant 20 minutes.
2 kg	Crème sure	8. Assembler les burgers : - Pain du bas - 10 ml de sauce barbecue - 20 ml de crème sure - 1 morceau de tempeh - 40 g de salade de chou - Pain du haut

Sauce barbecue

Rendement : 5 kg

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
2,43 kg	Purée de tomate	1. Mélanger.
1,15 kg	Ketchup	
130 ml	Sauce worcestershire	
620 ml	Vinaigre blanc	
380 g	Mélasse	
135 ml	Sauce soya	
50 g	Moutarde en poudre	
30 g	Ail en poudre	
25 g	Piment de cayenne moulu	

Burger aux haricots noirs et fromage

Rendement : 100 portions de 290 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
1,72 kg	Riz blanc étuvé à grains longs	1.Cuire le riz
1,33 kg 830 g 2,33 kg 5,67 kg 500 g 125 g 30 g 30 g 20 g	Chapelure panko Oeuf entier liquide Oignon haché Haricot noir cuit Ketchup Chili en poudre Cumin moulu Ail en poudre Oignon en poudre	2. Dans la cuve d'un malaxeur muni d'un fouet plat, mélanger la chapelure et les oeufs. Ajouter le riz cuit et les autres ingrédients. Réduire en purée grumeleuse. 3. Façonner en galettes de 140 g. 4. Disposer les galettes sur des plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin. 5. Cuire au four pendant 20-22 minutes.
100 un 3.3 kg 2 kg 2 kg 2kg	Pain hamburger, réchauffé Sauce Milles-Îles (*voir recette ci bas) Fromage cheddar fort en tranches Tomate tranchée Laitue romaine en feuilles	6. Assembler les burgers : - Pain du bas - 1 oz de sauce mille-îles - 1 galette - 1 tranche de fromage - 1 tranche de tomate - 1 feuille de laitue - Pain du haut.

Sauce mille-îles

Rendement : 3,3 kg

2,1 kg	Mayonnaise
480 g	Ketchup
480 g	Relish
240 g	Jus de citron
12 g	Ail en poudre
8 g	Paprika
8 g	Sauce worcestshire
8 g	Sauce tabasco



Burritos aux haricots noirs et patates douces

Rendement : 100 portions de 160 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
450 g 1,8 L	Protéine végétale texturée Eau bouillante	1. Réhydrater la protéine végétale texturée dans l'eau bouillante pendant 5 minutes. Réserver.
50 g 80 g 110 g 1,5 kg 450 g 4 g 30 g 460 g 5,6 kg 7 g 45 g 4 kg 480 g 17 g	Ail haché Gingembre haché Huile de canola Oignon haché Céleri en dés Poivre Cumin moulu Poivron vert en dés Patate douce, pelée, en dés Thym séché Sel Haricot noir cuit Jus d'orange Zeste d'orange	2. Faire revenir l'ail et le gingembre dans l'huile. 3. Ajouter le céleri, le poivre et le cumin et cuire quelques minutes. 4. Ajouter la PVT et le reste des ingrédients et cuire 10 minutes supplémentaires.
100 un	Tortillas de blé 8 pouces	5. Garnir chaque tortillas de 140 g de mélange. Rouler les burritos et cuire au four à convection à 350°F pendant 25 minutes.

Burritos aux haricots rouges et légumes

Rendement : 100 portions de 165 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
6,25 kg	Haricot rouge cuit	1. Réduire en purée 50% des haricots rouge.
1 kg	Oignon haché	2. Ajouter le reste des haricots et les autres ingrédients et mélanger.
1 kg	Carotte râpée	
1 kg	Maïs en grain	
1 L	Sauce salsa douce	
30 ml	Sauce tabasco	
100 g	Ail haché	
20 g	Cumin moulu	
20 g	Chili en poudre	
100 un	Tortillas de blé 8 pouces	3. Garnir chaque tortillas de : - 100 g du mélange à burritos - 17 g de fromage
1,8 kg	Fromage mozzarella râpé	4. Rouler les burritos et cuire au four à convection à 350°F pendant 20 minutes.



Cari de lentilles à l'indienne

Rendement : 100 portions de 290 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
5,15 kg	Lentille rouge sèche	1. Dans une marmite vapeur, mélanger tous les ingrédients et porter à ébullition. 2. Laisser mijoter à feu doux à découvert pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient *al dente* et qu'une grande partie du liquide soit absorbé. Pendant la cuisson, brasser régulièrement
10 kg	Tomate en dés (conserve)	
6,2 L	Base de bouillon de légumes	
2 kg	Lait de coco (conserve)	
3,12 kg	Carotte en dés	
1,9 kg	Oignon haché	
380 g	Pâte de cari	
120 g	Ail haché	
100 g	Gingembre haché	
12 g	Sel	
7 g	Poivre	
1,25 kg	Lentille verte cuite	3. Ajouter à la fin de la cuisson.
1,25 kg	Yogourt nature 0% m.g.	
3,2 kg	Yogourt nature 0% mg.	4. Servir : - 1 louche 6 oz rase du cari de lentilles - 30 ml de yogourt - 30 ml de coriandre - 1 quartier de lime
200 g	Coriandre fraîche hachée	
13	Lime, coupé en 8	



Casserole de légumes gratinée

Rendement : 100 portions de 300 g

INGRÉDIENTS	MÉTHODE
1,3 kg Margarine 1,3 kg Farine blanche 5,8 L Eau froide 760 g Base de bouillon de poulet 7,3 L Lait 2% m.g. 90 g Sel 12 g Poivre	1. Préparer une béchamel.
5 kg Carotte tranchée 5 kg Chou-fleur en petit fleuron 2 kg Haricot vert coupé 2 kg Brocoli en petit bouquet	2. Ajouter à la béchamel et mélanger. 3. Portionner des cassoulets avec une louche de 6 oz combler.
5 kg Fromage mozzarella râpé	4. Ajouter 50 g de fromage par cassoulet. 5. Gratiner au four à convection à 350°F pendant 40 à 45 minutes.



Chili végétarien

Rendement : 100 portions de 270 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
1,2 kg	Protéine végétale texturée	1. Réhydrater la protéine végétale texturée pendant 15 minutes dans l'eau bouillante.
3,3 L	Eau bouillante	
300 ml	Huile de canola	2. Dans une marmite vapeur, suer l'oignon et l'ail dans l'huile pendant 5 minutes.
3,3 kg	Oignon haché	
55 g	Ail haché	
2,8 kg	Céleri en dés	3. Ajouter et cuire 3 à 5 minutes supplémentaires
2,2 kg	Carotte en dés	
45 g	Chili en poudre	
34 g	Cumin moulu	
22 g	Cacao en poudre	
9 g	Origan séché	
95 g	Sel	
12 g	Poivre	
1,15 kg	Haricot noir cuit	4. Ajouter la protéine végétale réhydratée et tous les ingrédients. Mijoter 20 minutes ou jusqu'à ce que le chili ait épaissi.
2,6 kg	Haricot rouge cuit	
1,7 kg	Champignon tranché	
5,6 kg	Tomate en dés (conserve) avec le jus	
1,5 kg	Maïs en grain	
900 g	Pâte de tomate	
240 ml	Jus de lime	
1,8 kg	Tomate crue en dés	5. Mélanger les ingrédients de la garniture.
1,3 kg	Fromage feta en dés	
900 g	Oignon vert émincé	6. Servir 6 oz de chili garni de 40 g de la garniture.

Couscous aux légumes et aux pois chiches

Rendement : 100 portions de 325 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
7,73 kg 7,73 L	Couscous Eau bouillante	1. Verser l'eau bouillante sur le coucous. Couvrir et laisser gonfler 5 minutes. Défaire à la fourchette.
60 g 1,7 kg 75 g 4,65 kg 1,6 kg 1,6 kg 475 g 1,45 kg	Huile de canola Oignon en dés Ail haché Pois chiche cuit Carotte en cubes Navet en cubes Céleri en dés Patate douce pelée, cubes	2. Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile. 3. Ajouter les pois chiches et les légumes.
2,5 kg 6,45 L 200 g 65 g 65 g 25 g 13 g 13 g 6 g	Tomate en dés (conserve) Eau froide Base de bouillon de légumes Cumin moulu Sel Paprika fumé Piment de cayenne moulu Curcuma Laurier moulu	4. Ajouter et laisser mijoter 15 minutes ou jusqu'à tendreté des légumes.
500 g 500 g 3 kg	Poivron rouge en dés Poivron vert en dés Courgette tranchée	5. Ajouter les poivrons et poursuivre la cuisson 2-3 minutes. 6. Ajouter les courgettes et cesser la cuisson. 7. Servir 205 g de pois chiches et légumes sur 120 g de couscous



Falafels sur pita

Rendement : 100 portions de 260 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
400 un	Falafel végétarien (20g/un)	1. Cuire selon les instructions de l'emballage. (environ 15 minutes à 350°F)
100 un 3 L 3,3 kg 6,3 kg 1 kg	Pain pita blé entier 7 pouces Sauce tahini à l'ail (recette ci-bas) Laitue émincée Tomate crue en dés Oignon rouge finement émincé	2. Assembler les pitas avec : - 4 falafels - 1 oz de sauce - 1 pincée de salade - 1 pincée de tomate - 1 pincée d'oignon

Sauce tahini à l'ail

Rendement : 3 L

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
700 ml 1,37 kg	Eau froide Tahini	1. Bien mélanger.
1,1 kg 475 g 200 g 75 g 50 g 18 g 2 g	Yogourt nature 0% m.g. Jus de citron Sirop d'érable Huile d'olive Ail haché Sel Poivre	2. Ajouter et bien mélanger.

Grillade de tofu à la thaïlandaise

Rendement : 100 portions de 165 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
1 L	Jus de lime	**À faire la veille** 1. Mélanger tous les ingrédients de la marinade. 2. Déposer 12 tranches de tofu et 500 ml de marinade par insertion pleine grandeur. Couvrir et réserver jusqu'au lendemain.
815 g	Huile de canola	
850 g	Ketchup	
665 g	Sauce de poisson	
665 g	Miel	
350 g	Ail haché	
33 g	Piment de cayenne moulu	
9,08 kg	Tofu ferme, tranché	
900 g	Aubergine tranchée grillée, hachée grossièrement	2. Faire revenir les légumes dans l'huile pendant environ 5 minutes. 3. Disposer 600 g de légumes cuits par insertion de tofu mariné
1,9 kg	Champignon tranché	
1,1 kg	Oignon émincé	
1 kg	Carotte en demi-tranche	
900 g	Poivron rouge rôti, lanières	
100 g	Huile de canola	
100 g	Fécule de maïs	4. Délayer la fécule dans l'eau froide. 5. Reconstituer le bouillon dans l'eau chaude. 6. Verser la fécule, le bouillon et le reste des ingrédients dans une marmite. Porter à ébullition et laisser mijoter jusqu'à épaississement de la sauce. 7. Servir 1 tranche de tofu garnie de 50 g de légumes et 1 oz de sauce par portion.
665 ml	Eau froide	
80 g	Base de bouillon de légumes	
1,83 L	Eau chaude	
600 g	Lait de coco en conserve	
95 g	Pâte de cari	
80 g	Ail haché	
25 ml	Jus de lime	
13 g	Citronnelle broyée dans l'huile	

Lasagne aux aubergines grillées

Rendement : 100 portions de 360 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
8,3 kg	Mélange de lanières de poivron et oignon blanc	1. Faire revenir les légumes et les assaisonnements dans l'huile et ajouter à la sauce tomate aux légumes.
4,3 kg	Champignon tranché	
6 g	Origan séché	
6 g	Basilic séché	
3 g	Thym séché	
100 ml	Huile de canola	
10 L	Sauce tomate aux légumes (*voir recette page 67)	
4 kg	Fromage ricotta	2. Mélanger et réserver.
360 g	Fromage parmesan râpé	
1 L	Oeuf entier liquide	
18 g	Sel	
4 g	Poivre	
6,6 kg	Pâte à lasagne pré-cuite	3. Assembler les lasagne dans des insertions pleine grandeur de 2 pouces. : - 250 ml de sauce - 1 rangée de pâte - 750 ml de sauce - 1 rangée de pâte - 1 L de préparation de ricotta - 1 rangée de pâte - 750 ml de sauce - 1 rangée d'aubergine (environ 490 g) - 900 g de fromage mozzarella + gruyère 4. Cuire au four à convection à 375°F pendant 45 à 50 minutes.
3,3 kg	Aubergine tranchée grillée	
2,5 kg	Fromage mozzarella râpé	
2,5 kg	Fromage gruyère râpé	

Sauce tomate aux légumes

Rendement : 10 L

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
700 g	Céleri en dés	1. Mélanger.
700 g	Oignon en dés	
400 g	Poivron vert en dés	
4,3 L	Tomate broyée (conserve)	
5,4 L	Jus de tomate	
1,1 L	Purée de tomate	
710 ml	Pâte de tomate	
100 ml	Sauce worcestershire	
15 ml	Sauce tabasco	
6 g	Ail en poudre	
3 g	Basilic séché	
4 g	Origan séché	
35 g	Sucre	
25 g	Sel	
10 g	Poivre	

Légumes et haricots grillés au piri-piri

Rendement : 100 portions de 290 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
15 kg	Mélange de légumes à rôtir (pomme de terre, carotte, asperge, oignon rouge)	1. Mélanger et étaler sur des plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin. 2. Cuire au four à convection à 400°F pendant 20 à 25 minutes.
2 kg	Poivron rouge en dés	
1 kg	Olive noire tranchée	
12 k	Haricot blanc cuit	
400 g	Huile de canola	
225 g	Paprika fumé	
6 L	Sauce piri-piri (voir recette ci-bas)	3. Service un cuillère 4 oz comble de mélange de haricots et légumes recouvert de 2 oz de sauce piri-piri chauffée. Décorer de 15 ml de persil.
500 g	Persil frais haché	

Sauce piri-piri

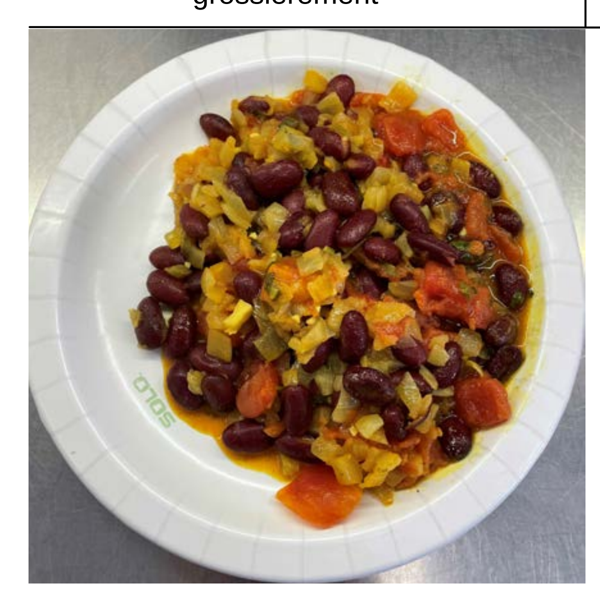
Rendement : 6 L

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
285 m	Huile de canola	1. Ajouter tous les ingrédients dans une marmite vapeur. Amener à ébullition et mijoter 10 minutes. 2. Réduire en purée
1,2 kg	Oignon en dés	
95 g	Ail haché	
3,9 kg	Tomate broyée (conserve)	
1,9 kg	Poivron rouge et jaune grillé	
75 g	Sel	
95 ml	Jus de citron	
38 g	Paprika fumé	
75 g	Sauce chili	
6 g	Origan séché	
6 g	Piment de cayenne moulu	

Maharagwe (ragoût kenyan)

Rendement : 100 portions de 240 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
50 ml 7 kg	Huile de canola Oignon haché	1. Dans une marmite vapeur, faire suer l'oignon dans l'huile.
90 g 60 g 15 g 15 g 15 g 15 g 15 g 12 g	Ail haché Sel Cari en poudre Cumin moulu Curcuma moulu Coriandre moulue Poivre Piment de cayenne moulu	2. Ajouter et cuire 1 minute.
8,6 kg 4,8 kg 5,4 kg	Haricot rouge cuit Tomate en dés (conserve) Lait de coco (conserve)	3. Ajouter et laisser mijoter à feu doux à découvert jusqu'à ce que la sauce soit épaissie et crémeuse.
200 g	Coriandre fraîche, hachée grossièrement	4. Décorer de coriandre fraîche au service.



Moussaka végétarienne

Rendement : 90 portions de 285 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
470 g	Protéine végétale texturée	1. Réhydrater la protéine végétale texturée (PVT).
1,25 L	Eau bouillante	
530 g	Oignon en dés	2. Mélanger tous les ingrédients à la PVT et réserver.
2,55 L	Tomate broyée (conserve)	
2, 55 L	Tomate en dés (conserve)	
1,42 L	Purée de tomate	
40 g	Sel	
8 g	Poivre	
65 g	Ail haché	
2,5 g	Origan séché	
1,5 g	Basilic séché	
30 g	Sucre	
5 ml	Sauce tabasco	
400 g	Champignon tranché	
0,8 g	Piment de cayenne moulu	
1,13 kg	Lentille verte cuite	
90 g	Margarine	3. Préparer une béchamel.
115 g	Farine blanche	
2,3 L	Lait 2% m.g.	
1 g	Persil séché	
12 g	Sel	
1 g	Poivre	
2,1 kg	Fromage ricotta	4. Mélanger tous les ingrédients et incorporer à la béchamel.
1,1 kg	Oeuf entier liquide	
475 g	Fromage parmesan râpé	
10 g	Sel	
10 g	Muscade moulue	
5 g	Cannelle moulue	
2,5 g	Poivre noir	

Moussaka végétarienne

Partie 2/2

Rendement : 90 portions de 285 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
5 kg	Pomme de terre pelée, tranchée (6 mm)	5. Assembler les moussakas dans des insertions pleine grandeur de 2 pouces de haut : - 1 kg de tranches de pomme de terre - 2 kg de sauce aux lentilles - 500 g d'aubergines grillées - 1,3 kg du mélange de béchamel et ricotta - 330 g de fromage râpé 6. Cuire au four convotherme en mode combi à 325°F pendant 30 minutes. 7. Poursuivre la cuisson 15 minutes en mode chaleur sèche. 8. Laisser reposer 10 minutes avant de couper en 18 morceaux par insertion.
2,5 kg	Aubergines tranchées et grillées	
1,65 kg	Fromage mozzarella râpé	

Pain aux pois chiches et légumes

Rendement : 96 portions de 220 g

INGRÉDIENTS

6,6 kg	Pois chiche cuit
450 g	Oignon vert émincé
2,4 kg	Fromage mozzarella râpé
2,4 kg	Fromage cheddar fort râpé
1,8 kg	Mélange à muffin à l'avoine
1,2 kg	Farine blanche
1,1 kg	Oeuf entier liquide
700 g	Poivron rouge en dés
700 g	Poivron vert en dés
550 g	Céleri en dés
500 g	Carotte râpée
165 g	Huile de canola
100 g	Sauce worcestershire
80 g	Persil séché
60 g	Ail haché
30 g	Cari en poudre
12 g	Basilic séché
12 g	Poivre

MÉTHODE

1. Réduire les pois chiches en purée, puis incorporer les oignons verts.
2. Ajouter et mélanger.
3. Répartir le mélange dans des insertions pleine grandeur de 2 pouces recouvertes de papier parchemin (4,7 kg par insertion).
4. Cuire au four à convection à 350 F pendant 50 minutes.
5. Couper chaque insertion en 24 et servir chaque portion avec 30 ml de sauce à l'ail

Sauce à l'ail

Rendement : 3,9 kg

INGRÉDIENTS

620 g	Ail haché
45 g	Sel
1,42 g	Huile de canola
190 ml	Jus de citron
1,6 kg	Crème sure 5% m.g.

MÉTHODE

1. Réduire l'ail et le sel en purée. Réserver.
2. Au bras mélangeur, fouetter en ajoutant l'huile en filet en alternance avec le jus de citron pour faire monter en mayonnaise.
3. Ajouter la purée d'ail et la crème sure et bien mélanger.

Pasta e fagioli (Gnocchis aux haricots)

Rendement : 100 portions de 245 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
6,2 kg	Gnocchi aux patates	1. Cuire les gnocchis dans l'eau bouillante salée 3 à 4 minutes ou jusqu'ils soient tendres, mais encore fermes. Égoutter et réserver.
50 g	Huile de canola	2. Faire suer l'oignon et l'ail dans l'huile.
950 g	Oignon en dés	
100 g	Ail haché	3. Ajouter les poireaux et les carottes et cuire 2 minutes supplémentaires.
440 g	Poireau tranché	
2 kg	Carotte en dés	
9,5 kg	Tomate en dés s/sel	4. Ajouter les tomates et les épices et porter à ébullition.
3,5 kg	Tomate broyée s/sel	
80 g	Sucre blanc	
60 g	Sel	5. Ajouter les gnocchis à la sauce.
30 g	Persil séché	
20 g	Origan séché	6. Garnir de parmesan en copeaux au service (15 ml par portion).
20 g	Poivre	
20 g	Paprika	
15 g	Basilic séché	
2,9 kg	Haricot blanc cuit	
1,5 kg	Courgette, en dés	
500 g	Fromage parmesan râpé	
60 g	Basilic frais	
1 kg	Fromage parmesan en copeaux	

Pita aux pois chiches et chou-fleur grillés

Rendement : 100 portions de 195 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
11 kg	Chou-fleur, fleurons	1. Mélanger et étaler sur des plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin. 2. Cuire au four à convection à 400°F pendant 20 minutes en remuant à mi-cuisson.
6,5 kg	Pois chiche cuit	
100 g	Huile de canola	
75 g	Garam masala	
50 g	Chili en poudre	
11 g	Sel	
10 g	Poivre	
100 un	Pain pita de blé entier 7 po.	3. Au service, ajouter sur chaque pita : - 115 g (4 oz) de pois chiche et chou-fleur - 15 ml de guacamole - 20 ml de crème sure - 1 pincée de coriandre
1,5 kg	Guacamole	
2 kg	Crème sure	
200 g	Coriandre fraîche ciselée	

Pizza jardinière à la méditérranéenne

Rendement : 104 portions de 200 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
65 g	Huile de canola	1. Sauter les légumes sans trop les cuire. Assaisonner.
2,34 kg	Coeur d'artichaut en conserve en quartier	
2,34 kg	Poivron vert tranché	
1,56 kg	Oignon rouge tranché	
8 g	Sel	
7 g	Poivre	
60 g	Basilic frais ciselé	2. Mélanger.
1,04 kg	Olive noire tranchée	
1,56 kg	Fromage feta émietté	
6 g	Sel	
5 g	Poivre	
4,6 kg	Sauce à pizza du commerce ou maison (recette page 77)	3. Étaler sur chaque pâte à pizza : - 350 g de sauce à pizza - 465 g de légumes sautés - 300 g de fromage - 195 g du mélange de feta et olive - Décorer d'une tranche de tomate par portion
13 un	Pâte à pizza précuite 16x12"	4. Cuire les pizzas au four à convection à 325°F pendant 20 minutes.
3,9 kg	Fromage mozzarella râpé	
2,34 kg	Tomate tranchée	



Sauce à pizza

Rendement : 4,6 kg

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
860 g	Oignon haché	1. Suer les oignon et l'ail.
40 g	Ail haché	
15 g	Farine blanche	2. Singer avec la farine.
700 ml	Eau	
2,4 L	Tomate en dés s/sel	3. Ajouter tous les autres ingrédients et laisser mijoter doucement 30 minutes.
860 ml	Pâte de tomate	
10 g	Origan séché	
8 g	Basilic séché	4. Réduire en purée grossière avec un pied mélangeur. (environ 80% purée et 20% de morceaux de tomates)
3 g	Piment de cayenne broyé	
3 g	Thym séché	
3 g	Sel	
1 g	Poivre	
25 g	Cassonade	

Quiche aux légumes et tomates séchées

Rendement : 100 portions de 140 g

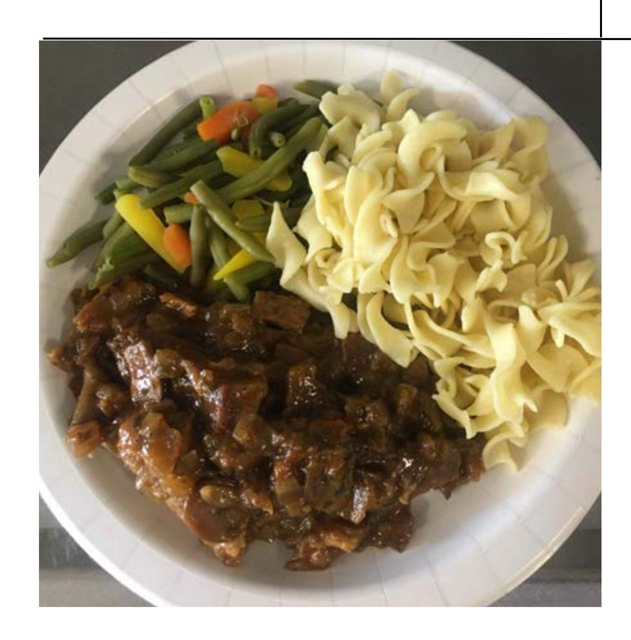
INGRÉDIENTS		MÉTHODE
75 g	Huile de canola	1. Sauter les champignons et les oignons dans l'huile 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et que le liquide soit évaporé. 2. Ajouter les courgettes et les épinards et cuire 2 minutes supplémentaires. Égoutter le mélange. 3. Ajouter les tomates séchées et réserver.
2,7 kg	Champignon tranché	
1,5 kg	Oignon émincé	
1,3 kg	Courgette râpée et égouttée	
2 kg	Épinard haché congelé	
420 g	Tomate séchée, hachée	
3,7 kg	Oeuf entier liquide	4. Battre les oeufs. 5. Ajouter le lait et les épices et bien mélanger.
2,8 kg	Lait écrémé	
17 g	Basilic séché	
135 g	Persil frais haché	
20 g	Sel	
13 g	Poivre	
25 g	Sauce tabasco	
20 un	Croûtes à tarte 9 pouces	6. Cuire les fonds de tarte à 400°F pendant 5 minutes au four convotherm. 7. Dans chaque fond de tarte : - 105 g de fromage râpé - 230 g de légumes - 300 g d'oeuf (louche 10 oz) 8. Cuire au four à convection en mode LOW FAN à 350°F pendant 35 à 40 minutes où jusqu'à ce que les préparations soient fermes et qu'un couteau inséré en ressorte propre.
1,4 kg	Fromage mozzarella râpé	
700 g	Fromage gruyère râpé	



Ragoût de seitan

Rendement : 100 portions de 235 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
6,4 kg 4,6 kg 615 g 5,77 L	Oignon en dés Champignon tranché Huile de canola Vin blanc à cuisson	1. Dans une braisière, sauter les oignons et les champignons dans l'huile pendant 5 minutes. 2. Ajouter le vin et cuire 2 minutes supplémentaires.
8,2 kg 115 g	Seitan en lanières Fécule de maïs	3. Dans des bacs troués, enrober les lanières de seitan de fécule. Secouer l'excédent. 4. Ajouter le seitan dans la braisière et cuire en mélangeant pendant 3 minutes.
385 g 11,5 L 270 g 190 g 39 g 39 g 25 g 23 g	Base de bouillon de légumes Eau Pâte de tomate Moutarde Dijon à l'ancienne Paprika moulu Persil séché Sel Poivre	5. Ajouter et cuire 10 minutes.



Rigatonis gratinés aux poireaux, épinards et courge

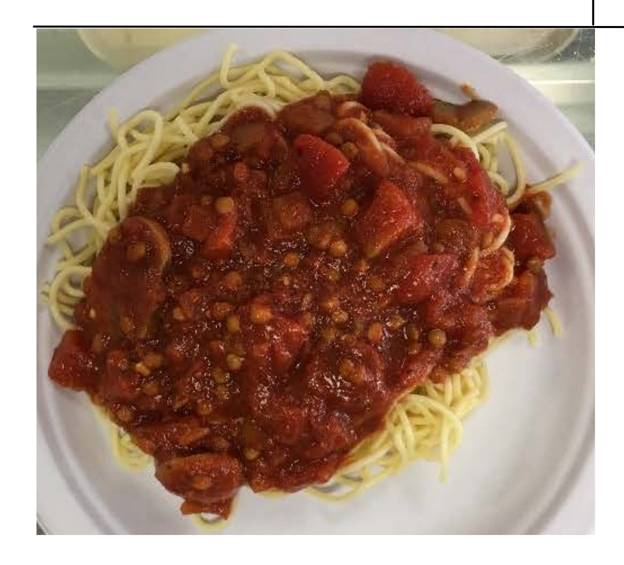
Rendement : 96 portions de 325 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
4,32 kg	Rigatoni	1. Cuire les rigatonis dans l'eau bouillante (environ 8 minutes). Égoutter et réserver.
340 g 340 g 10,9 L 1,27 kg 40 g 65 g 13 g 13 g	Margarine Farine blanche Lait 2% m.g. Parmesan râpé Ail en poudre Sel Muscade Piment de cayenne broyé	2. Préparer une béchamel et laisser mijoter 10 minutes en brassant quelques fois. 3. Ajouter le parmesan et l'ail en poudre et laisser cuire 2 minutes. 4. Ajouter le sel et les épices en fin de cuisson.
30 ml 3,36 kg 1,5 kg 70 g 1,2 kg 3,6 kg	Huile de canola Poireau tranché Oignon haché Ail haché Bébé épinards frais Courge en dés	5. Dans une braisière huilée, faire revenir les poireaux, les oignons et l'ail durant 3 minutes. 6. Ajouter les épinards et la courge et poursuivre la cuisson 5 minutes. Ne pas trop cuire, il doit rester un jus de cuisson.
1,8 kg	Mélange de fromages italiens râpés	7. Dans chaque insertion pleine grandeur, mettre et mélanger ensemble : - 1,52 kg de rigatonis - 1,4 kg de légumes - 2 L de sauce béchamel 8. Recouvrir de 300 g de fromage râpé. 9. Cuire au four à 350°F pendant 18 minutes. Couper chaque insertion en 16 portions.

Sauce tomate aux lentilles et champignons

Rendement : 100 portions de 165 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
160 ml	Huile de canola	1. Dans une marmite vapeur, mélanger tous les ingrédients et porter à ébullition.
1,6 kg	Oignon en dés	
32 g	Ail haché	
3 kg	Champignon tranché	2. Laisser mijoter pendant 25 à 30 minutes.
2,2 kg	Lentille verte cuite	
5 g	Origan séché	3. Servir sur des pâtes cuites.
5 g	Basilic séché	
5 g	Thym séché	
5 g	Romarin moulu séché	
820 ml	Pâte de tomate	
4,1 L	Tomate broyée s/sel	
8,5 L	Tomate en dés s/sel	
315 ml	Sirop d'érable	
1 g	Feuille de laurier moulue	
5 g	Sel	
5 g	Poivre	



Sauté à la coréenne

Rendement : 100 portions de 180 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
320 g	Ail haché	**À faire la veille**
800 ml	Sauce soya légère	1. Mélanger tos les ingrédients de la marinade.
670 g	Pâte de tomate	
65 g	Sauce Sriracha	2. Faire manier les lanières végétariennes dans la moitié de la marinade et réserver le reste. Réfrigérer jusqu'au lendemain.
240 ml	Vinaigre de riz	
960 g	Cassonade	
640 g	Miel	
480 g	Gingembre haché	
65 g	Huile de sésame	
6,88 kg	Lanières végétariennes à saveur de poulet	
2,4 kg	Oignon tranché	3. Faire revenir les lanières marinées avec les oignons et les carottes pendant 10 à 15 minutes.
2,8 kg	Carotte tranchée	
40 g	Huile de canola	4. Ajouter la marinade réservée et mijoter 5 minutes. Ajouter de l'eau au besoin.
940 g	Poivron rouge en lanières	
940 g	Poivron vert en lanières	5. À la fin de la cuisson, ajouter les poivrons.

Sauté Singapour

Rendement : 100 portions de 115 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
1,8 L	Eau	1. Mélanger et réserver.
360 g	Sauce soya légère	
360 g	Sauce hoisin	
90 g	Ail haché	
75 g	Huile de sésame	
30 g	Base de bouillon de légumes	
30 g	Cari en poudre	
25 g	Poivre	
220 g	Huile de canola	2. Sauter les oeufs dans l'huile.
1,7 kg	Oeuf entier liquide	
615 g	Oignon vert émincé	3. Ajouter les légumes et cuire 5 minutes.
2,5 kg	Champignon tranché	
2 kg	Poivron rouge en lanières	4. Ajouter les lanières végétariennes et poursuivre la cuisson quelques minutes.
1,7 kg	Oignon tranché	
100 g	Ail haché	
4,45 kg	Lanière végétarienne à saveur de poulet	5. Ajouter la sauce.
		6. Servir sur un nid de nouilles style Singapour (Recette page 84)



Nouilles style Singapour

Rendement : 100 portions de 117 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
4,46 kg	Vermicelle de blé	1. Cuire les vermicelles dans l'eau bouillante. Égoutter et rincer à l'eau froide.
325 g	Sauce soya légère	
325 g	Sauce hoisin	
80 g	Ail haché	2. Mélanger dans une marmite et porter à ébullition.
80 g	Huile de canola	
50 g	Base de bouillon de légumes	3. Mélanger le bouillon avec les pâtes.
3,27 L	Eau	
70 g	Huile de sésame	4. Servir avec le sauté Singapour (page 83)
25 g	Cari en poudre	
10 g	Poivre	

Sauté teriyaki végétalien

Rendement : 100 portions de 190 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
110 g 260 g 130 g 110 g 150 g 180 g 9,8 kg	Fécule de maïs Cassonade Zeste de lime Ail haché Gingembre haché Sauce soya légère Tofu nature, coupé en languettes	**À faire la veille** 1. Mélanger et laisser mariner le tofu jusqu'au lendemain.
1,75 kg 1,75 kg 215 g 120 g 2,6 L 840 ml 780 g 350 ml 215 ml 215 g	Oignon en dés Champignon tranché Ail haché Base de bouillon de légumes Eau bouillante Sauce soya légère Cassonade Vinaigre de riz Jus de lime Gingembre haché	2. Dans une marmite vapeur, faire suer les oignons, les champignons et l'ail. 3. Ajouter les autres ingrédients et porter à ébullition. Laisser mijoter 10 minutes.
115 g 580 ml	Fécule de maïs Eau froide	4. Délayer la fécule dans l'eau et ajouter à la sauce. Laisser mijoter jusqu'à épaississement. Réserver.
470 ml	Huile de canola	5. Verser 120 ml d'huile par plaque à cuisson et y déposer les languettes de tofu. Mélanger. 6. Griller le tofu au four en mode High Fan pendant 25 minutes. 7. Mélanger le tofu avec la sauce au moment de servir

Tarte aux tomates, à la ricotta et au basilic

Rendement : 100 portions de 210 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
3,8 kg	Pâte brisée	1. Abaisser la pâte et placer 750 g par plaque à pâtisserie badigeonner d'huile.
60 g	Huile de canola	2. Précuire les fonds de tarte à 350°F pendant 20 à 25 minutes au four à convection.
7,32 kg	Tomate crue, tranchée	3. Mélanger et réserver.
285 g	Vinaigre balsamique	
35 g	Sucre	
200 g	Huile de canola	4. Faire revenir dans l'huile les tomates séchées, le basilic, les oignons, la courgette et l'ail.
1,36 kg	Tomate séchée, hachée	
135 g	Basilic frais haché	
1 kg	Oignon rouge tranché	5. Mélanger au reste des ingrédients.
2,4 kg	Courgette coupé en demi-tranches	
160 g	Ail haché	
4 kg	Fromage ricotta	
2,75 kg	Oeuf entier liquide	
600 g	Parmesan en copeaux	
53 g	Sel	
240 g	Basilic frais haché finement	6. Sur chaque plaque de pâte précuite, étendre 2,45 kg du mélange de ricotta et légumes puis étaler 1,4 kg des tomates tranchées. Attention à bien garnir les coins.
		7. Cuire au four à convection à 350°F pendant 50 minutes.
		8. À la sortir du four, parsemer 36 g de basilic frais par plaque. Couper chaque tôle en 20 portions.



Tofu général tao

Rendement : 100 portions de 210 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
13,1 kg	Tofu ferme en cubes	1. Mélanger le tofu et la fécule et secouer pour retirer l'excédent.
1,06 kg	Fécule de maïs	2. Étaler sur des plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin (environ 2,5 kg par plaque).
550 ml	Huile de canola	3. Ajouter 125 ml d'huile par plaque et mélanger.
		4. Cuire au four à 350 F pendant 27 minutes ou jusqu'à ce que le tofu soit bien doré.
10 L	Sauce général tao (voir recette ci-bas)	5. Avant le service, mélanger le tofu avec la sauce.
700 g	Oignon vert émincé	6. Décorer chaque portion de 15 ml d'oignon vert.

Sauce général tao

Rendement : 10 L

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
875 ml	Eau froide	1. Délayer la fécule dans l'eau.
310 g	Fécule de maïs	2. Faire revenir l'ail, le gingembre et la cassonade pendant 2 minutes ,
225 g	Ail haché	3. Ajouter le reste des ingrédients, y compris la fécule délayée et porter à ébullition.
310 g	Gingembre haché	4. Laisser mijoter 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissie.
1 kg	Cassonade	
6,22 L	Eau	
60 g	Base de bouillon de légume	
1,27 kg	Vinaigre de riz	
1,18 kg	Ketchup	
125 g	Sauce Sriracha	
575 g	Sauce soya légère	

Tofu magique

Rendement : 100 portions de 180 g

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
360 g	Sirop d'érable	**À faire la veille**
250 g	Jus de citron	1. Mélanger et réfrigérer jusqu'au lendemain.
250 g	Sauce soya légère	
10,5 kg	Tofu ferme émietté grossièrement (+/- 1,5 cm)	
115 g	Huile de canola	3. Ajouter au tofu mariné et bien mélanger.
700 g	Levure alimentaire	4. Déposer 2,5 kg de tofu par plaque à cuisson recouverte de papier parchemin et cuire au four combi à 325 F (en mode *low fan)* pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que le tofu soit bien doré.
6 L	Sauce presque magique (voir recette ci-bas)	5. Servir 4 oz de tofu (120 g) avec 2 oz de sauce.

Sauce presque magique

Rendement : 6 L

INGRÉDIENTS		MÉTHODE
2,3 kg	Beurre de soya crémeux	1. Dans une marmite, faire ramollir le beurre de soya.
2,5 L	Eau froide	
890 g	Sauce soya légère	2. Ajouter les autres ingrédients.
890 g	Jus de citron	
890 g	Sirop d'érable	3. Porter à ébullition et cesser la cuisson.
170 g	Ail haché	
75 g	Levure alimentaire	


CHU
Sainte-Justine
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant
Université de Montréal